يقول جو جيرارد: إن من أهم الأسباب التي جعلته أفضل رجل مبيعات في العالم هو التعلم من حماقاته، فقد كان يراجع باستمرار ملفات كل صفقاته الفاشلة حتى يصل إلى سبب فشل كل صفقة؛ فيتعلم منه، ويتفادى تكراره، مما جعله يحقق رقمًا قياسيًّا في عدد الصفقات الناجحة.

ولعل من نافلة القول أن هذا التقدم العلمي والتكنولوجي الذي نعيشه الآن يرجع لآلية "حماقات ارتكبتها".

أترى كيف أنه ما كنا لنُصنّع تلك السيارات الحديثة التي تتمتع بكل وسائل الراحة لو لم نتعلم من حماقات صناعة أول سيارة التي كانت تبدو كقطعة حديد؟!

بل كيف أنه ما كنا لنقلل حوادث الطائرات الكارثية - بفضل من الله - لو أننا لم نتعلم من حماقات الحوادث الماضية؟!

التعلم من الأخطاء والحماقات هو أفضل وأسرع وسيلة لكل من يبحث عن حياة ناجحة سعيدة، ينطبق هذا على الأفراد والشركات والدول.

استخدم أخطاءك

ماضيك الحافل بالتعثرات، والحماقات – معذرة - التي باعدت بينك وبين الصلاة يمكن أن يكون في صالحك الآن إذا استخدمته، ماضيك هو أغنى المصادر بالخبرات التي يمكن أن تعتمد عليها لتحيا حياة أفضل، مهما قرأت من كتب، وحصلت على معلومات يظل ماضيك هو المصدر الذي يزودك بالمعلومات التي تتناسب مع حياتك خاصة.

الطريق الذي تسلكه الآن لتنضم إلى هؤلاء الذين قلما فاتتهم صلاة يحوي سعادة الدنيا والآخرة، الآن قد بدأت معركة حامية في مواجهة نفسك وشيطانك، وربما قد تحالفك الهزيمة في قليل من الجولات، فلا تكرر الخطأ مرتين، في كل جولة تخسرها أمام نفسك وشيطانك فتفوتك صلاة، حلل هذه الجولة بكل تفاصيلها وتعرف على سبب الهزيمة حتى لا تكرره.

قال أحد الحُكماء: إن الغبي هو من يكرر خطأه مرتين، أما الذكي هو من يخطئ مرةً واحدةً ولا يكرر الخطأ، بينما الأذكى هو من يتعلم من أخطاء الغبي والذكي فيتفادى فعلهم.

نريد أنا وأنت أن ننضم لفئة الأذكياء، ففي كل مرةٍ تفوتنا صلاة نقف عند الأسباب ونتعلم منها ونتفادى تكرارها.

من خلال حديثي مع هؤلاء الذين قلما فاتتهم صلاة وجدتهم يستخدمون آلية "*حماقات ارتكبتها*" بشكل تلقائي فأصبح لهم بعض العادات الثابتة التي تكونت بتراكم خبرات ماضيهم مع الصلاة.

فمثلًا أغلبيتهم يتوضؤون قبل الخروج من بيوتهم، فإذا جاء وقت الصلاة وهم في الخارج سهلت عليهم الصلاة، هم بذلك منعوا شيطانهم من الوسوسة بشأن عملية الوضوء.

فجميعًا نعلم أن الشيطان في هذه الحالة يصوّر لنا أنفسنا ونحن نخلع أحذيتنا وجواربنا وكأننا نخلع ضروسنا من الألم، وأن سراويلنا سوف تُبتل وتصبح غير أنيقة قبل موعدنا المهم بعد الصلاة، ولا مانع

لديه أن يُصوِّر لنا أحذيتنا وقد سُرقت، أو أننا نسينا الساعة الأنيقة الغالية في المسجد وذهبنا.

ففي أمر الوضوء فقط يستطيع الشيطان أن يوسوس لنا بمئات السيناريوهات التي تنتهي بنا أن نقرر الصلاة في البيت عندما نعود ونفوِّت الصلاة على وقتها، وأنا وأنت نعلم أنه بمجرد عودتنا للبيت سنواجه معركة أشد من التي كانت خارجه وستضيع الصلاة.

لذلك فإن كل هؤلاء الذين نجحوا في الحفاظ على الصلاة يصلون بمجرد سماع الأذان كما ذكرنا ولا يسمحون لأي عائق -أيا كان- أن يمنعهم من الصلاة في أول وقتها، فقد تعلموا أنه كلما تأخر وقت الصلاة ازدادت ثقلًا.

لذلك حاول جاهدًا أن تكون مستعدًّا للصلاة قبل وقت الصلاة حتى لا تجد نفسك عليك سبيلًا فتنساق لك.

وهنا نذكر قاعدة مهمة في علم النفس تسمى قاعدة الخمس ثوانٍ Five Seconds Rule، تخبرنا هذه القاعدة أن الإنسان لديه فقط

خمس ثوانٍ ليضع القرارات الصغيرة اليومية في الفعل أو أن تذهب هذه القرارات في صورة أفكار عابرة.

فمثلًا عند سماع المُنبه صباحًا إن لم تقرر أن تستيقظ بوضع الجسم في حالة حركة خلال خمس ثوانٍ سوف تُكمل نومك، أيضًا عقلك لديه خمس ثوان فقط ليقرر أن يُحافظ على النظام الغذائي الذي وضعته لنفسك أم أن تلتهم قطعة الكيك التي أمامك.

ينطبق الأمر أيضًا على الصلاة، بمجرد سماع الأذان إن لم تضع جسمك في حالة حركة ذهابًا إلى الوضوء أو المسجد خلال خمس ثوان فستبدأ معركة ضد نفسك والشيطان في المشاورة في أمر الصلاة.

أيضًا من الأمور التي تعلمت منها شخصيًّا وساعدتني - بفضل من الله - في المحافظة على صلاة الفجر هي الاغتسال بماء بارد (الاستحمام) بمجرد الاستيقاظ من النوم أيًّا كانت حالة الطقس، أو على الأقل غسل الرأس كاملًا بماء بارد، فهذا يعمل على تنشيط الدورة الدموية في الجسم وبث النشاط فيه، فلا تستقبل يومك وما زالت حالة النعاس مسيطرة غالبة عليك.

أيضًا وجدت بعض هؤلاءالذين قلما فاتتهم صلاة يجعل وقت تناول الطعام بعد الصلاة وليس قبلها، فتلك الفئة كانت تشعر بثقل وكسل في حالة تناول الطعام قبل وقت الصلاة، فقرروا أن يجعلوا وقت تناول الطعام بعد، وليس قبل.

على الجانب الآخر وجدت فئة لا تستطيع الصلاة على النحو المُتقن في حالة الجوع؛ فهم يفضلون تناول الطعام قبل وقت الصلاة حتى يُزودوا بالطاقة.

اختبر نفسك في هذا الأمر لتعرف من أي الفئتين أنت.

** تعلم من أخطائك اليومية التي باعدت بينك وبين الصلاة **
** حلل أخطاءك، تجنب تكرارها**

(١٢)لا طاقة لك

أيًّا كانت حالتك المزاجية أو الذهنية أو الجسدية، أيا كان ما تشعر به، تعب، كسل، نعاس، جوع، أو حتى الرغبة في فعل لا شيء. الحركة قادرة على أن تغير هذه الحالة تمامًا، هكذا يقول علماء النفس "الحركة تولد الطاقة".

أن تقوم من مجلسك وتذهب للوضوء حيث يصافح الماء وجهك وأطرافك ثم تخطو إلى المسجد ذهابًا وإيابًا، هذا العمل سوف يمدك بقدرٍ من الطاقة قادر على أن يبدد أي شعور سلبي ذهني أو جسدي تشعر به.

لكن للأسف يظن الكثير ممن لا يصلون أن بقاءهم في حالة الراحة والاسترخاء سيغير من تلك المشاعر السلبية التي تمتلكهم، فيبقون في مجالسهم تحت حالة اللا شيء، ويعتذرون بأن مزاجهم سيئ أو أنهم يشعرون بالتعب.

الوضوء

عند الوضوء تحدث تغيرات كبيرة في أجسادنا، فعندما يمس الماء البارد أطراف الجسد كاليدين والقدمين والوجه يضيق شريان الدم فيها نتيجة انخفاض درجة حرارتهما، وبالتالي يزيد سريان الدم إلى هذه المناطق من الجسد لموازنة درجة الحرارة العامة، سريان الدم هذا يزيد من حيوية الأعصاب الموجودة في هذه المناطق، وبارتباط هذه الأعصاب بالعصب الرئيسي في المخ، يجدد الإنسان نشاطه بعد الوضوء نتيجة لنشاط المخ.

لذلك جرت العادة بصب الماء البارد على رأس ووجه المغمى عليه حتى يستعيد وعيه، فصب الماء البارد ينبه المخ إلى ضرورة سريان الدم إلى هذه المناطق، مما يساعد على سرعة إفاقة من فقد وعيه.

أثبتت الدراسات أن الذين يتوضؤون ويستنشقون ويستنثرون عدة مرات يوميًّا، قد ظهر الأنف عند غالبيتهم نظيفًا خاليًا من الميكروبات، في حين أعطت أنوف مــن لا يتوضؤون مزارع ميكروبية ذات أنواع

متعددة وبكميات كبيرة؛ فالوضوء يقي الأنف من الأمراض، ويمنع الجراثيم من الانتقال إلى الجهاز التنفسي.

وهناك حقيقة، وهي أن نسبة الإصابة بسرطان الجلد قليلة في البلاد الإسلامية رغم ارتفاع درجة الحرارة في معظم هذه البلاد؛ لأن الوضوء يزيل المواد الكيمائية الضارة الناتجة عن العرق قبل أن تتراكم وتتجمع على سطح الجلد.

كما أنه عندما تسقط أشعة الشمس على الغلاف الجوي تبدأ طبقة في الغلاف الجوي بالتكهرب نتيجة امتصاص الأشعة السينية وفوق البنفسجية من الشمس، هذه الطبقة تسمى الأينوسفير التي تقوم بإسقاط شحنات كهربائية على الأرض، وتتأثر جميع الموجودات بهذه الشحنات الكهربائية حتى البشر.

وفي تجربة ممتعة ومثيرة قام مقدم البرامج العلمية البريطاني ريتشارد هاموند Richard Hammond بوضع دلو من البنزين داخل بيت خشبي صغير مغلق، ووضع داخل هذا البيت أحد أطراف سلك موصل للكهرباء، وعلى بعد مسافة كافية ارتدى أحد الأشخاص بدلة

من الصوف ووقف داخل وعاء بلاستيكي (سأذكر لكم لاحقًا الحكمة من الوعاء البلاستيكي)، ثم قام بحك أطراف جسده بعضها ببعض لعدة دقائق، ثم لمس بإصبعه الطرف الآخر من السلك، فانفجر البيت الخشبي!! مما يعني أن جسده قام بتوليد شرارة كهربائية، والتي انتقلت عبر السلك إلى البيت الخشبي المعبأ برائحة البنزين فانفجر البيت، فأثبتت التجربة أن جسم الإنسان يحتوي على شحنات كهربائية.

لذلك كانت الحكمة أن يأمرنا الله تعالى بأن نغسل أطراف الجسد (نهايات الجسد) عند الوضوء حتى نزيل هذه الشحنات الكهربائية الضارة، بالرغم من أن هناك مناطق أخرى يزيد فيها التعرق أو الغبار، ولكن جاء الأمر بغسل نهايات الجسد فقط، فالغرض الأساسي هو تجديد الطاقة بإزالة الشحنات الكهربائية الضارة.

وعلى الجانب الآخر يأمرنا الله تعالى بالتيمم في حالة عدم وجود ماء، والتيمم هو الاتصال بالتراب أو أي شيء من جنس الأرض كالحجر؛ لأن الاتصال بالأرض أيضًا يبدد الشحنات الكهربائية الضارة، وهذا كان الغرض من وقوف الشخص داخل وعاء بلاستيكي في أثناء التجربة حتى يكون معزولًا عن الأرض، فاتصاله

بالأرض سوف يبدد الشحنات التي نشأت نتيجة لحك أطراف جسده ببعضها.

آمل أن تكون نظرتك تجاه الوضوء قد تغيرت، فالوضوء مصدر مهم وأساسي للطاقة، فعندما تشعر بالكسل أو التعب أو الرغبة في فعل لا شيء، عليك بالوضوء. قبل أن تقوم بأي عمل مهم يحتاج التركيز، عليك بالوضوء حتى في غير وقت الصلاة.

يقول سيدنا - ﷺ -:
"ما منكم من أحد يتوضأ فيسبغ الوضوء، ثم يقول حين يفرغ من وضوئه: أشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له وأن محمدًا عبده ورسوله، إلا فتحت له أبواب الجنة الثمانية يدخل من أيها شاء".

المشي إلى المسجد

دعنا نفترض أن المسجد يبعد عن بيتك ثلاث دقائق مشيًا وأنك تستغرق ست دقائق ذهابًا وإيابًا للصلاة، أن تصلي الصلوات الخمس في المسجد هذا يعني أنك تستغرق كل يوم ثلاثين دقيقة مشيًا إلى ومن المسجد، دعنا نكتشف أثر الثلاثين دقيقة من المشي اليومي على حياتك:

*الخمول وفقدان الحس والتوتر شعور جسدي، عندما يتغير وضع جسدك بالحركة أو المشي تتغير الكيمياء الحيوية للجسد، فقد أشارت الأبحاث العلمية إلى أن عملية الاستنشاق والزفير التى يمارسها الشخص خلال المشي تسهم إلى حدٍ كبيرٍ في الاسترخاء وتهدئة الأعصاب والتخفيف من الضغط النفسي.

يمكن للمشي الاعتيادي أن يُساعد في التخلص من الكولسترول غير الصحي في الجسم، ويزيد من نسبة الكولسترول الصحي الذي يحتاجه الجسم، وهذا بدوره يساعد في الحفاظ على الوزن الصحي، ويدعم الجسم باللياقة اللازمة، ويمكن أن يساعد في تحسين المزاج أيضًا.

*المشي يسهم فى تعزيز فيتامين (د) في الدم مما يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

* المشي يعمل على تحريك العضلات الكبرى في الجسم، كعضلات الفخذين وأوتار الركبة فضلًا عن عضلات الساق والقدمين، وإن تحريك هذه العضلات يساعد في توزيع الدم في الجسم بشكل أفضل، ويحسن من نظام تزويد الأكسجين، ويزيد من قدرة القلب والشرايين على التحمل، ويحافظ على صحَّة العظام، ويحد من السمنة ويقلل فرص الإصابة بمرض السكري.

حفاظك على المشي ثلاثين دقيقة يوميًّا موزعة على الصلوات الخمس له أثر بالغ في الحفاظ على صحتك على المدى البعيد، كما أنه مصدر متجدد للطاقة على مدار اليوم؛ فالمشي يبدد الخمول والتوتر والكسل، فعندما تشعر بالكسل لأداء الصلاة فلا تظن أن بقاءك في حالة اللا شيء سوف يبدد هذا الشعور، ولكن قيامك وذهابك إلى المسجد مشيًا هو الحل.

الركوع والسجود

عندما تصلي فأنت تقوم بعملية الركوع (ميل الجذع إلى الأمام) ١٧ مرة على الأقل، وعملية السجود (ضخ الدم إلى الرأس) ٣٤ مرة على الأقل، ولا يوجد أي شخص على هذا الكوكب من غير المسلمين يقوم بمثل هذه الحركات المنتظمة كل يوم.

أثبتت دراسة تخصصية لحركات صلاة المسلمين (القيام - الركوع - السجود) على ١٨٨ شخصًا أن الحفاظ على أداء الصلاة يقلل من الإصابة بآلام أسفل الظهر والانزلاقات الغضروفية، كما أثبتت أن الكثير من المراكز الطبية والرياضية المتخصصة في العلاج الطبيعي في الدول الغربية اتخذت من حركات الصلاة كالوقوف والركوع والسجود حركات أساسية للعلاج والرياضة، وأضافت الدراسة أن تكرار هذه الحركات لعدة مرات يوميا يصل بالأصحاء إلى ما يسمى طبيا "اللياقة العالية"، ويساعد مرضى السمنة والسكر والضغط على الشفاء وتنظيم العمليات البيولوجية للجسم، ويفيد الكثير من عضلات الجسد كعضلات الوجه والعين والفم واللسان والعضلات الداخلية للمعدة والأمعاء والرئتين، حيث تزداد حركتهما.

أفادت الدراسة أن آلام أسفل الظهر من المشاكل الشائعة في البالغين، وغالبًا ما تظهر بسبب فقدان الليونة من الرباط الطولي الخلفي في الظهر، وأن عملية ثني الظهر إلى الأمام مع بقاء الركب مستقيمة (وضع الركوع) يساعد على زيادة ليونة الرباط الطولي الخلفي في الظهر والتقليل من احتمالية الإصابة بآلام أسفل الظهر.

كما أن الصلاة تؤمِّن لمفاصل الجسم كافة صغيرها وكبيرها حركة انسيابية سهلة دون إجهاد، وتؤمِّن معها إدامة أدائها السليم مع بناء قدرتها على تحمل الضغط العضلي اليومي.

وفي السجود إدامة للأوعية الدموية المغذية لنسيج الدماغ مما يمكنه من إنجاز وظائفه بشكل متكامل عندما يبلغ الإنسان سن الشيخوخة.

أيضًا يزيد السجود نشاط الجهاز الهضمي نتيجة لملامسة وضغط الفخذ لعضلات البطن، فيكون بذلك بمثابة تدليك ذاتي لتنشيط وتقوية جدار البطن والكبد والبنكرياس، مما يساعد على زيادة حركة المعدة والأمعاء وإفراز عصارات المرارة، وبذلك تحسن حالة الهضم والقولون

وتمنع الإصابة بالإمساك، وتقلل من تراكم الدهون حول البطن والأرداف.

وبذلك يعد السجود من أروع وأعظم تدريبات اليوجا التي استحدث من السجود أحد أوضاع تدريباتها.

يتخذ الجسم في وضع الجلوس للتشهد وضع جلوس الجثو الذي يتكرر في الصلوات الخمس، وفي أثناء اتخاذ هذا الوضع نلاحظ الانثناء الكامل للركبتين مع ضغط ثقل الجسم كله فوق المقعدة التي تضغط بدورها على جميع عضلات الساقين التي نجد فيها الكعبين ملاصقين للمقعدة حيث يتم تفريغ الدم الزائد والراكد من أوردة وشرايين الساقين ما يؤدي إلى التخلص من حالات الاحتقان الدموي.

وبذلك يصبح وضع الجلوس للتشهد من أفضل التمرينات الوقائية لحالات جلطة أوردة وشرايين الساقين.

بعد الانتهاء من التشهد ينهي المسلم صلاته بلف الرقبة يمينًا ويسارًا لإلقاء السلام إعلانًا بانتهاء الصلاة، هذه الحركة البسيطة نادرًا ما يفعلها غير المصلين لأيام كثيرة، وهذا التمرين بتكراره خمس مرات يوميا على الأقل يعد مناسبًا تمامًا لعضلات الرقبة وتحريكًا للفقرات والأربطة العنقية التي تستفيد من زيادة مرونتها وقوتها فتمنع الإصابة بخشونة فقرات العنق التي تسبب الانزلاق الغضروفي في فقرات العنق.

وتساعد الصلاة الإنسان على التأقلم مع الحركات الفجائية التي قد يتعرض لها، كما يحدث عندما يقف فجأة بعد جلوس طويل مما يؤدي في بعض الأحيان إلى انخفاض الضغط، وأحيانًا إلى الإغماء، فالمداومون على الصلاة قلما يشتكون من هذه الحالة، وكذلك قلما يشتكي المصلون من نوبات الغثيان أو الدوار.

أوقات الصلاة

كم مرة فاتك وقت الصلاة وحاولت أن تصلي بعده فشعرت أن الصلاة ثقيلة جدًّا عليك؟؟

ولماذا أمرنا الله تعالى بالصلاة على وقتها وتوعّد من يؤخر الصلاة فقال سبحانه:

﴿ فَوَيۡلٞ لِّلۡمُصَلِّينَ ۝٤ ٱلَّذِينَ هُمۡ عَن صَلَاتِهِمۡ سَاهُونَ ۝٥ ﴾
[الماعون: ٤-٥]

لم يقل الله ﷻ: الذين هم في صلاتهم ساهون، بل قال سبحانه: "عن صلاتهم ساهون"، أي أن السهو المقصود هنا هو سهو عن الصلاة بتأخير وقتها حتى يأتي وقت الصلاة التي بعدها، فما السر في أوقات الصلاة الثابتة وضرورة الالتزام بها.

توصل البروفيسور الألماني كنوت فايفر Knut Pfeiffer إلى تقنيات يمكنها رؤية الطاقة المنبعثة من الموجودات وخاصة جسم الإنسان، وفي دراسة خاصة على صلاة المسلمين اكتشف أن المُصلي

بخشوعٍ يحصل على قدرٍ كبيرٍ من الطاقة الروحية بعد كل صلاة وذلك بتصوير انبعاث الطاقة منه قبل وبعد الصلاة.

ونجد الحكمة في أن صلاة المسلمين تُصلى خمس مرات في اليوم والليلة هي بمثابة إعادة شحن للطاقة الروحية للإنسان على مدار اليوم وإمداد مستمر للسلام الداخلي وصفاء النفس لمواجهة أتعاب وأعمال الحياة اليومية، كما قال أحد الصالحين: "تكبُر الدنيا وتكبُر ثم تكبُر حتى تأتي الصلاة فتعيدها إلى قدرها".

والعجيب أن أوقات الصلاة تزداد فيها معدلات الطاقة حتى تبلغ قمتها في وقت الصلاة (مع الأذان) وتبدأ بالهبوط التدريجي حتى يأتي وقت الصلاة التالية فيبلغ معدل الطاقة قمته مرة أخرى، ويوجد ترابط كبير بين أوقات الصلاة والهرمونات الطبيعية التي يفرزها الجسم في أوقات الصلاة المختلفة.

لذلك نحن نشعر بثقل الصلاة إذا فات وقتها، والحل هو أن نستغل مقدار الطاقة العالي المنبعث خلال أوقات الصلاة ونصلي

الصلاة على وقتها، وهذا واحد من أهم أسرار هؤلاء الذين قلما فاتتهم صلاة فهم حريصون على أداء الصلاة في أول وقتها بمجرد سماع الأذان.

فوقت الصلاة المحدد بما يحمله من طاقة عالية بمنزلة الدافع القوي الذي ييسر الحفاظ على الصلاة.

لا تقبل أي أعذار تخدعك بأنك ستصلي بعد فوات أول وقت للصلاة، هذه الأعذار بمثابة قُبلة الموت من إبليس قبل أن يفر هاربًا!!

قال سيدنا رسول الله - ﷺ -:
"إذا نودي للصلاة أدبر الشيطان له ضراط حتى لا يسمع النداء، فإذا قضي النداء أقبل".

لذلك يحاول إبليس بكل ما أوتي أن يجعلك فقط تؤخر الصلاة حتى ينتهي الأذان لأنه يُدبر وقته.

عرفت فالزم.

صغائر العادات

حياتنا ما هي إلا مجموعة من العادات اليومية، وصغائر العادات التي نفعلها كل يوم يمكن أن تقودنا إلى إنجازٍ عظيمٍ أو كارثة لا نستطيع تحملها.

فلا أحد مثلًا يشتكي من زيادة الوزن والأمراض المترتبة عليه بين ليلة وضحاها، وإنما هو تراكم لصغائر العادات الضارة وإهمال لصغائر العادات المفيدة حتى يأتي يوم نضطر فيه إلى بذل جهدٍ كبيرٍ حتى نُصلح ما أتلفناه.

كذلك مرض الاكتئاب لا يأتي بين ليلة وضحاها، وإنما هو تراكم لعادات يومية سيئة، لكنها بسيطة ظنها المريض تافهة، حتى يأتي اليوم الذي يشعر فيه المريض بعدم القدرة على مواجهة هذا التراكم وبالتالي عدم الرغبة في الحياة، فيدفعه هذا التراكم إلى الانتحار.

أيضًا صغائر العادات الصحية والمفيدة يمكن أن تقودنا إلى إنجاز عظيم، ومن حكمة الله سبحانه وتعالى أن فرض علينا الصلاة خمس

مرات في اليوم والليلة، فصغائر الأفعال المتعلقة بالصلاة كالوضوء والمشي إلى المسجد وحركات الصلاة لها أثر عظيم على الصحة الجسدية والنفسية على المدى البعيد.

وكم جالست من شيوخ جاوز عمرهم الثمانين، والتسعين، وقد حُفظت عقولهم وصحتهم؛ لأنهم حافظوا على الصلاة في شبابهم وقوتهم فحفظتهم الصلاة في كبرهم وضعفهم.

والعجيب أن الصلاة أصبحت لهم رفيقًا في هذا العمر الذي تزوج فيه الأبناء والبنات ورحل فيه الأصدقاء، فأولئك الذين أعطوا الصلاة أوقاتهم في قمة انشغالهم وأُنسهم بمن حولهم، كافأتهم الصلاة في كبرهم وكأنها دواء للوحدة والملل الذي يعانيه معظم من بلغ هذا العمر.

فكيف لشيخ ينزل من بيته خمس مرات يمشي إلى المسجد ذهابًا وإيابًا أن يشعر بالوحدة أو الملل في يومه، أو لعجوز تتنقل بين أوقات الصلاة كل يوم تملأ ما بينهن بأعمال بيت أو رعاية حفيد أن تشعر بالضجر.

ولا تظن أنه بمقدور كل من فوت الصلاة في قمة انشغاله وأُنسه بمن حوله أن يحافظ على الصلاة في كبره ليداوي وحدته، فهو لن يحصد ما لم يزرع.

الصلاة طاقة؛ لا تظن أن قيامك للصلاة سوف يرهقك ويأخذ من طاقتك، بل الصلاة هي مصدر للطاقة، قيامك للصلاة سوف يجدد طاقتك ونشاطك.

أيضًا لا تظن أن بقاءك في حالة اللا شيء سيغير من شعور الكسل الذي يسيطر عليك بعض الأوقات، قيامك للصلاة يبدد شعور الكسل.

أيًّا كان ما تفعله أو تشعر به، قيامك للصلاة سيمدك بطاقة إيجابية تعينك على ما تفعله وتحسن ما تشعر به.

(١٣)واصطبر عليها

واصطبر عليها.

كان هذا أمرًا من اللّٰه العليم الحكيم لحبيبه - عليه الصلاة والسلام - الذي كان يُصلي صلاة النافلة بالليل حتى تتفطر قدماه، وكان جزءًا لا يتجزأ من صلاة الفرض، ففي عصره ارتبطت صلاة الفرض بوجوده.

المُصطفى من كل الخلق ليحمل مهمة تبليغ فرض الصلاة للبشرية.

أتُرى لماذا يُوَجه مثل هذا الأمر للمُفَوض الأول عن الله الحكيم لتبليغ أمر الصلاة؟

هل رأى الله اللطيف من النبي الكريم -عليه الصلاة والسلام- شيئًا من الجزع في نفسه بشأن الصلاة فأرسل إليه هذه النصيحة في صورة أمر: واصطبر عليها؟